

**Министерство здравоохранения Кузбасса**  
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
**«Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
**(ГБУЗ КЦОЗиМП)**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
\_\_\_\_\_ **И.А. Полянская**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2021** \_\_ г.

**Методические материалы**  
**для воспитателей/учителей по проведению занятий детей в возрасте от 5 до 8 лет**  
**с использованием рабочей тетради**  
**«10 развивающих страниц о здоровом образе жизни»**

Рабочая тетрадь «10 развивающих страниц о здоровом образе жизни» является инструментом для формирования у детей в возрасте от 5 до 8 лет представлений о здоровом образе жизни.

Содержание заданий тетради направлены на «соавторство» ребенка и взрослого. Ее цель – закрепить у детей усвоенные сведения через увлекательные и интересные задания в совместной деятельности, при помощи создания положительного ассоциативного ряда к здоровому образу жизни и отрицательного – к вредным привычкам.

### **Тема 1: «Компоненты здорового образа жизни» (ЗОЖ)**

*Цель:* сформировать целостное понимание о компонентах ЗОЖ.

Рассказать об основных семи компонентах здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, здоровое питание, эмоциональный комфорт, вредные привычки, гигиена и режим дня.

Дать детям задание раскрасить цветок в рабочей тетради, каждый лепесток которого символизирует компонент ЗОЖ, рассказать о том, что, соблюдая все рекомендации ЗОЖ, человек создает в своей жизни условия, позволяющие быть успешным. Здоровье и бодрость, словно волшебный цветок цветик-семицветик способствует исполнению желаний и стремлений. Все это происходит благодаря укреплению сил и иммунитета.

Задать вопрос детям «что такое иммунитет?», что они знают об этом свойстве организма.

Иммунитет (для детей) – способность организма поддерживать свое здоровье (тело и настроение). То есть быть крепким и в хорошем настроении.

Дать возможность детям высказаться о своем желании и пофантазировать на тему того, как крепкое здоровье поможет желанию исполниться. Поговорить о том, какие шаги к мечте может делать ребенок в своей жизни.

Предложить детям выучить стишок про цветик семицветик, рассказать его друг другу и поделиться своим желанием (например: ...быть, по-моему, вели. Хочу стать врачом, когда вырасту)

Лети, лети - лепесток  
Через запад на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли  
Быть, по-моему, вели.

*Результат:*

- положительные эмоции от раскрашенного рисунка;
- знания о компонентах ЗОЖ;
- положительные эмоции от обсуждения желаний;
- узнавание участников коллектива друг о друге, укрепление эмоциональных связей, самовыражение

### **Тема 2: «Виды закаливания»**



### Тема 3: «Двигательная активность»

*Цель:* сформировать понимание значения двигательной активности для здоровья человека.

Двигательная активность – это регулярное выполнение физических упражнений: зарядка, подвижные игры, физкультура и спорт.

Движение – это жизнь. Во время движения нормализуются все процессы, необходимые нашему организму для поддержания здоровья.

Предложить детям встать и по маршировать и сделать несколько движений, характерных для зарядки (на усмотрение учителя/воспитателя) всем вместе под стих «зарядка»:

По порядку, Стройся в ряд!  
На зарядку, Все подряд  
Левая! Правая!  
Бегая, Плавая,  
Мы растем смелыми,  
На солнце загорелыми.  
Ноги наши быстрые,  
Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы  
И глаза не тусклые.  
По порядку стройся в ряд!  
На зарядку все подряд!  
Левая! Правая!  
Бегая, Плавая,  
Мы растем смелыми,  
На солнце загорелыми.

Дать задания расклеить наклейки из раздела «двигательная активность» на полный и стройный силуэт картинки.

Организовать обсуждение видов активности, дать возможность детям высказаться о их любимых видах спорта и играх.

*Результат:*

- знания о пользе и видах двигательной активности;
- ассоциации, закрепленные действиями с картинками на тему двигательной активности;
- положительные эмоции от зарядки и самовыражения.

### Тема 4: «Здоровое питание»

*Цель:* сформировать понимание здорового питания.

Занятие начать с разговора о том, что дети знают о здоровом питании. Что они едят на завтрак. Любят ли они конфеты и фастфуд.

Дать задание расклеить наклейки из раздела «здоровое питание» на полный и стройный силуэт картинки.

Прочитать для детей «стихи про витаминки»:

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С

### *Витамин А*

Помни истину простую —  
Лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

### *Витамин В*

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

### *Витамин С*

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

### *Витамин Д*

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный — надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней — лучше жить!

Обсудить любимые блюда и полученные знания.

### *Результат:*

- знания о пользе здорового питания, о вреде фастфуда;
- ассоциации, закрепленные действиями с картинками-предметами полезных и вредных продуктов.
- положительные эмоции от самовыражения и обсуждения любимых блюд.

## **Тема 5: «Эмоциональный комфорт»**

*Цель:* сформировать понимание состояния эмоционального комфорта. Потренировать навык сочувствия.

Эмоциональный комфорт – это состояние уверенности, спокойствия, удобства, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги.

### *Задания:*

- посмотри на картинки и определи – какие чувства испытывают герои?
- определи, какие чувства негативные, а какие позитивные;
- расскажи историю о том, какие события могут вызвать чувства, изображенные на картинке;
- придумай и расскажи, как помочь тем, кто испытывает негативные чувства.

Занятие завершить призывом к сочувствию и взаимопомощи друг к другу.

### *Результат:*

- знания об эмоциональном комфорте;

- навык определения, описания и словесного выражения чувств и эмоций (навык эмпатии).

*Тема 6: «Гигиена»*

*Цель:* сформировать понимание о личной гигиене.

Объявить, что занятие называется «чистота-залог здоровья»

Загадать детям загадки:

По утрам и вечерам  
Чистит – чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике скучает. (*Зубная щетка*)

Инструмент бывалый  
Не большой, не малый.  
У него полно забот:  
Он и режет, и стрижёт. (*Ножницы*)

Бывает семейным, хозяйственным, банным,  
Бывает душистым иль не пахнет совсем,  
Разного цвета, размера и формы любой,  
Но скользким бывает только с водой! (*Мыло*)

С волосами я дружу  
Их в порядок привожу.  
Благодарна мне прическа,  
А зовут меня ...(*Расческа*)

Дать задание детям поиграть в лабиринт с предметами гигиены на картинках.

Рассказать о пользе личной гигиены: о микробах на зубах, руках и под ногтями, о проблемах, с которыми можно столкнуться, если не ухаживать за волосами.

Ключевые моменты объяснения: соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить человека болезнью. Чистый человек всегда бодрее, сильнее, здоровее и увереннее в себе.

Люди охотнее общаются с чистым человеком, который выглядит ухоженно и приятно пахнет.

*Результат:*

- знания о важности личной гигиены;
- польза от упражнений с загадками (для ассоциативного мышления).

*Тема 7: «Режим дня»*

*Цель:* структурировать знания о режиме дня и о пользе его соблюдения.

Предложить детям прослушать стих о режиме дня:

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает каждый гражданин:  
Должен быть у дня режим!

Дать задание рассмотреть картинки-наклейки из раздела «режим дня» и расклеить по соответствию со временем суток.

Обсудить пользу действий, указанных на картинках. Расспросить о режиме, который соблюдают дети.

Попросить рассказать детей о любимых сказках. Сочинить всем коллективом сказку про двух героев, один из которых вел здоровый образ жизни, а второй – нет. Смоделировать исход сказки позитивно, для героя, который придерживался ЗОЖ и негативно – для того, кто не придерживался. В итоге дети должны постараться дать советы герою, который не придерживался ЗОЖ.

*Результат:*

- знания о пользе режима дня;
- закрепление знаний о ЗОЖ через сказку и моделирование-прогнозирование.

### **Тема 8: «Вредные привычки»**

*Цель:* раскрыть тему вредных привычек человека.

Задать вопрос детям о том, какие вредные привычки они знают, какие из них им приходилось наблюдать.

Перечислить наименования вредных привычек, представленных на странице 9 рабочей тетради: курение, употребление алкогольных напитков, употребление продуктов быстрого приготовления (фастфуда), наркомания.

Рассказать о негативных последствиях вредных привычек, представленных на картинке. О разрушающих веществах. Об онко-последствиях. О насилии, которое совершают люди, находясь в измененном состоянии сознания. Об авариях, которые случаются, в большинстве своем под действием опьяняющих веществ;

Дать задания соединить линиями картинки с вредными привычками и последствиями, которые они вызывают;

Завершить занятие призывом вести ЗОЖ известными способами, вспомнить прошлые занятия.

*Результат:*

- знания о вреде курения, алкоголя, злоупотребления высококалорийной пищи и наркотиков;
- визуализация негативных последствий вредных привычек, формирование негативного образа.

### **Тема 9: «Здоровый и счастливый»**

*Цель:* закрепление полученных знаний, творческое самовыражение.

Предложить детям «нарисовать себя здоровым». Озвучить перед началом задания возможность изобразить на рисунке предметы или действия, которые ассоциируются со здоровым образом жизни.